

نیاز روزانه یک فرد بالغ به طور متوسط در مردان ۲۲۰۰ و در زنان ۱۸۰۰ کالری است

نمونه برنامه غذایی ۲۰۰۰ کالری - همراه با فعالیت بدنی سبک (تماشای تلویزیون - کار با رایانه و فعالیت معمول روزانه)

صبحانه

					
دو برش ۱۰ * ۱۰ نان بربری یا سنگک سیبوسا	یک قوطی کبریت پنیر باهری متوسط	دو عدد گردو	سه مبه قند	یک استکان چای	یک لیوان شیر کم چرب
۱۶۰ کالری	۸۰ کالری	۴۵ کالری	۲۰ کالری	۰ کالری	۱۲۰ کالری

جمع کالری

۴۲۵

کالری

بهتر است صبحانه بین ساعت ۷-۸ استفاده شود

ناهار

			
یک بشقاب برنج یا ده قاشق غذاخوری	انواع فرشت پنجه قاشق غذاخوری	یک لیوان ماست کم چرب	یک لیوان سالاد کاهو+یک قاشق مرباخوری روغن زیتون
۳۵۰ کالری	۲۳۵ کالری	۱۲۰ کالری	۷۰ کالری

جمع کالری

۷۷۵

کالری

بهتر است وعده نهار بین ساعت ۱۲-۱ ظهر استفاده شود

عشاء

			
یک عدد ران مرغ کبابی یا آب پز	دو برش ۱۰ * ۱۰ نان سنگک	یک لیوان آب دوغ	یک لیوان سبزی خوردن
۱۵۰ کالری	۱۶۰ کالری	۶۰ کالری	۲۵ کالری

جمع کالری

۳۹۵

کالری

بهتر است وعده شام بین ساعت ۱۹-۲۰ شب استفاده شود

میان وعده

			
یک عدد نارنگی یا سیب یا نصف فوشه انگور	یک لیوان شیر کم چرب	انواع مغزها پنج عدد	سه عدد فرمای فستک
۱۸۰ کالری	۱۲۰ کالری	۴۰ کالری	۶۰ کالری

جمع کالری

۴۰۵

کالری

بهتر است میان وعده ها بین صبح تا ظهر و بین وعده نهار و شام استفاده شوند

جایگزین های مواد غذایی

صبحانه



یک تخم مرغ نیمرو با

یک قاشق مربا‌فوری (روغن مایع)

۱۲۰ کالری



۴ قاشق

غذافوری ملیم

۲۰۰ کالری



یک کاسه

متوسط عدسی

۳۲۰ کالری



۴ برش ۱۰*۱۰ نان

لواش یا تافتون

۸۰ کالری



یک لیوان شیر عسل

۱۶۰ کالری



یک تخم مرغ آب پز

۷۵ کالری

ناهار



یک بشقاب برنج استامبولی

ده قاشق غذافوری

۱۴۰ کالری



یک برش ۷*۷

ماهی قزل آلا

۱۷۰ کالری



یک کفگیر ماکارونی

با گوشت

۱۶۰ کالری



یک سیخ موجه کباب

۲۰۰ کالری



یک سیخ کباب کوبیده

۳۰۰ کالری

شام



ده قاشق غذا فوری میرزا قاسمی

۲۵۰ کالری



یک ملاقه سوپ جو

۲۰۰ کالری



یک برش کتلت ۱۰*۱۰

۲۰۰ کالری



دو عدد دلمه برگ

۱۲۰ کالری



۱۰ عدد زیتون

۵۰ کالری

میان وعده



یک لیوان (انواع بستنی)

۲۵۰ کالری



۳ عدد انجیر خشک

۶۰ کالری



۴ عدد پسته ی خام

۴۰ کالری



۴ عدد بادام درختی

۴۰ کالری



یک عدد کیک مغزدار شکلاتی

۱۲۰ کالری

متفرقه !



دو برش پیتزا

۶۰۰ کالری



یک برش ۷*۷ لازانیا

۵۰۰ کالری



یک پاکت سیب زمینی سرخ شده

۵۰۰ کالری



یک ساندویچ همبرگر

۵۵۰ کالری